

730

vk.com/read730

ЖУРНАЛ ДЛЯ
РОЗУМНОЇ МОЛОДІ
31 жовтня 2014

№20



ВЖЕ ЗВИКАЛИ?



Спасибі, що були з нами ці 20-ть випусків.
Ми росли, деколи деградували, але не здавались. і ось тепер досягли цієї позначки.
І все це через вас, наші читачі.
З посмішками і надіями, редакція «730»

Де знайти силу На силу волі?

Чізбургер, кола, картопелька фрі із соусом... «Що може бути краще?» - думаєте ви на цьому урочистому святі, присвяченому напханню шлунка. Ой, стоп. Чи ж не ви вчора обіцяли не витратити зайвого/сісти на дієту/правильно харчуватись? «У мене немає сили волі», - цей вердикт постає між вами і бажанням набути/позбавитись якоїсь звички. Але що, власне, таке, ота сила волі? І чому її ніколи немає? І - найголовніше - що зробити, аби вона все ж з'явилась?

Якщо казати науковою мовою, то сила волі - це психічна функція, яка полягає у здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей. Ну а якщо рідною українською, це вміння не піддаватись хвилинним слабкостям, контролювати себе на шляху до мети.

Яким чином здійснюється цей контроль? Економити гроші, ходити до тренажерної зали та не їсти після 6-ої (або майже не їсти) нам допомагає префронтальна кора головного мозку. Це ділянка на рівні чола та очей, яка контролює емоції, поведінку, імпульси, абстрактне мислення і прийняття рішень. І якщо у тварин та наших далеких пращурів префронтальна кора контролювала переважно фізичні дії: ходьбу, біг, хапання, штовхання (такий собі первинний самоконтроль), то зараз у людини вона стала керувати тим, на що ми звертаємо увагу, про що думаємо, навіть, що відчуваємо. Так їй краще вдається контролювати те, що ми робимо. Роберт Сапольски, нейробіолог зі Стенфордського університету, довів, що головне завдання сучасної префронтальної кори - схилити мозок (а отже, і нас) до того, «що важче». Тобто, коли нам хочеться подивитись фільм, а не сідати за навчання, залишитись вдома у холодну погоду, а не йти на роботу, саме ця підступна ділянка мозку змушує

нас вчиняти правильно.

Але якби префронтальна кора була аж такою могутньою, то питання про наявність у людей сили волі не виникало б узагалі. Тож не все так просто. Річ у тім, що у процесі еволюції деякі нові функції мозку накладались на вже існуючі механізми. Колись давно, коли вулицями гуляли мамонти, і люди жили серед диких тварин, останні часто мали діяти дуже швидко, навіть інстинктивно. Адже їм постійно загрожувала небезпека стати ласощами для звірів. Однак часи змінювались, загрози поменшало і на противагу системі бажань та інстинктів у людини з'явилась система самоконтролю.

Нейропсихологи навіть стверджують, що у людському мозку «поєднуються» два розуми, або що у нас живуть дві людини. Одна з них діє імпульсивно і шукає миттєвих насолод, а інша - контролює ці пориви і відмовляється від задоволень, які відволікають від довгострокових цілей. Тобто можна сказати, що у всіх нас є таке собі альтер-его. Але ми не можемо його побороти. Та це і непотрібно. Адже без первинних інстинктів - того ж страху, реакцій на загрози - ми стаємо беззахисними перед небезпекою. Отож треба шукати якийсь компроміс із слабкодушним і лінивим собою.

Та якщо у вас недостатня сила волі - не переймайтесь. Ви можете це змінити. Проте доведеться трішки попрацювати. Досить довгий час вважалося, що



структура мозку незмінна. Однак дослідження нейробіологів доводять, що це не так. Мозок реагує на будь-який отриманий досвід. Ви й самі, напевно, помічали, що в акторів краща пам'ять, бо вони вивчають багато текстів, у піаністів більш розвинена моторика рук і пальців. І самоконтроль не є виключенням – його теж можна розвинути.

Психолог Рой Баумейстер взагалі стверджує, що сила волі схожа на м'яз. Вона також здатна стомлюватись, якщо ми тримаємо її у постійній напрузі (ось чому ми можемо о третій ночі з'їсти тижневий запас харчів, тримавшись до цього місяць). Та, найголовніше, силу волі також можна «накачати», як біцепси і прес. Звісно, звичайні гантелі не підійдуть. Для цього вчені розробили спеціальні поради і вправи, які допоможуть вам стати чемпіоном вольового бодібілдингу.

-----БЛИЗЬКО СНІКЕРС, ТА НЕ ВКУСИШ-----

Звісно, найтрадиційнішим, але не найприємнішим способом є створення штучних ситуацій, у яких необхідна сила волі. Це коли ви купуєте снікерс, але не їсте, а лише дивитесь на нього. Та якщо у вас немає грошей на снікерс, і навіть на мілкі вей, можна обійтись такою вправою. Кожного дня вранці переносьте якийсь предмет (ручку, будильник тощо) з одного місця на інше. А ввечері, у строго визначений час, відносьте назад. І так щодня протягом місяця. Спочатку ви будете думати: «Та нащо воно мені потрібно? Це ж безглузде заняття». Але правда в тому, що саме для виконання безглузвих (з нашої точки зору), але необхідних (з точки зору всіх інших) занять і потрібна сила волі.

-----НЕ ТІКАЙ ВІД ПРОБЛЕМ-----

Пам'ятаєте наших прашурів та їхню інстинктивну реакцію на стресові ситуації? Так от, під дією стресів люди все ще реагують на рівні інстинктів. Отож, коли ви пригнічені, розлючені, похнюплені, завантажені, несконцентровані, то дієте під впливом миттєвих бажань. А для самоконтролю необхідні зосередженість й аналіз ситуації. Який вихід? Намагатись уникати стресів. Якщо фізично (тобто ногами) від них втекти не вдається, то візьміть на замітку наступний спосіб.

-----JUST BREATHE-----

Отже, втекти від стресів, і взагалі, розслабитись допомагає...дихання. Тобто, не просто дихання, а медитація. Кожного разу, коли «все дістало», необхідно зупинитись, заплю-

щити очі і зосередитись на диханні. Відчути, як розширюються і стискаються легені, прислухатись до пульсу. Вже через кілька секунд напруга має спати.

Якщо ж ви бажаєте довготривалого ефекту, то психолог Келі Макгонігал радить кілька хвилин на день робити таку вправу. Заплющити очі, сповільнити дихання і ні про що не думати. ВЗАГАЛІ. Оскільки ви все одно відволічете на якусь думку (така вже людська природа), то як тільки зрозумієте це – знову повертайтеся до медитації.

Суть вправи – у контролі думок. Навіть якщо у вас одразу не виходить – все одно продовжуйте. Таким чином можна розвинути концентрацію. Келі Макгонігал стверджує, що вже через 8 тижнів результат відчутний.

-----НІКОЛИ НЕ КАЖИ «Я НЕ МОЖУ»-----

Людське его впливає на все у нашому житті. В тому числі і на самоконтроль. Наприклад, наша підсвідомість не хоче миритись із тим, що ми «чогось не можемо». Тому, коли ви промовляєте собі «мені не можна їсти тістечко», підсвідомість обурюється і робить усе навпаки.

Вчені провели експеримент, у ході якого 120 студентів були поділені на 2 групи. Одна з них мала відмовлятися від пропозицій за допомогою фрази «Я не можу...», а друга повинна була сказати «ні», використовуючи слова «Я не...». Наприклад, «Я не можу їсти тістечко» або ж «Я не їм тістечко». Після закінчення дослідження учасникам було запропоновано скуштувати безкоштовні ласощі: плитку шоколаду або батончик із мюслі і волоськими

горіхами. В результаті, 61% студентів, які відповідали «Я не можу...», віддали перевагу шоколаду, у той час як студенти, що використовували формулювання «Я не...», у 64% випадків робили вибір на користь злакового батончика.

Отже, якщо ви хочете виробити якусь звичку, не забувайте правильно формулювати завдання.

У статті подано лише кілька найпопулярніших порад, перших кроків. Якщо ви справді зацікавилися темою і хочете стати тією самою «людиною із залізною силою волі», почитайте книгу Келі Макгонігал «Сила волі. Як розвинути і зміцнити?» і ставайте володарем власних бажань.

Маріана Микетягзе

Подорож до хотподного краю зетті

(історія до глінтвейну)

Тинуло тижня я повернувся з автономної лижної експедиції на Північний полюс. В Івано-Франківську весна і теплий. А я все ще прокидаюсь вночі у своєму ліжку для того, щоб перевірити, чи не примерзла моя морда-лиця до спальника; здивовано оглядаю не те, що траву, а й звичайний вазон. Учорашня фіалка на столі співробітниця ввела мене в крихітний екстаз: так багато кольору. Загалом, будь-який колір уже тішить поруч з кількомісячною наявністю аж трьох: білого, блакитно-білого і синьо-білого. Я досі зранку автоматично шукаю свої полярні чоботи і дуті штани, а не знайшовши довго боюся за те, як мені тепер продовжувати свій шлях. Моє обличчя нарешті перестало бути схожим на подушку для голок: розпухле, обгоріле і обморожене воно поступово набуває природного для людей рожевуватого відтінку. За цей тиждень я нарешті зміг нормально попоїсти і напиться справді гарячого чаю, а отже досягнув тієї точки, коли можу розповісти вам, що ж за гедзь мене вкусив, і як воно Там, за краєм світу.

Моя подорож почалась 23 лютого. Позаду стомлююча підготовка, пошук спонсорів, безсонні ночі і хвилювання мами за мій здоровий глузд. Я лечу. Лечу на зустріч Північному Льодовитому Океану. Лечу і вже не поспішаю. Оно він стоїть там, опираючись на горизонт, величний і точно холодний. Як і вічність до цього моменту, він залишається таким же.

Мій вертоліт робить прощальне коло і покидає мене тут, на цій добіса холодній кризі, разом з єдиним другом, що погодився розділити моє божевілля – Мишком.

Ми стартуємо, повні сил. Перші кроки із навантаженням у 130 кілограмів даються на диво легко. Нам байдуже на холодний вітер і морозець у 33*С, попереду довга дорога, але ми наповнені силою, вона б'є ключем і витікає у нашу задоволену посмішку. Дороги назад немає, і це заспокоює. Труднощі розпочинаються одразу після першого переходу: холодний вітер починає «щипати щічки». Але зовсім не так, як у тій пісні на Новому Році у дитячому садку. О ні, це щипання, повірте мені, ви не забудете ніколи. Наші санки гальмують прямо на ходу, навіть примерзають до поверхні, тож рухаємось тепер тільки сильними ривками, як епілептики, кожного разу «відліпляючись» від поверхні.

Вітер змовкнув лише тоді, коли ми ставили крижаний намет крижаними руками на кригу. Сонце картинно опустилось за горизонт і довкола запанувала дзвінка полярна ніч: надто зоряна і ще холодніша, ніж зазвичай. Почалось торосоутворення, тобто нагромадження уламків льоду внаслідок розламу. Ми лежали в наметі і вдивлялися в цілковиту темряву. Це лускає лід чи підкрадається білий ведмідь? Кожен звук як атака. Справа у тому, що Арктика кишить білими ведмедями, у яких немає природних конкурентів; тут вони господарі і

царі, а тому роглядають усе живе не інакше, як корм. Ця ніч супроводжується цокотінням моїх зубів і молитвами Мишка.

Наступного ранку я цинічно зрізаю свої пишні вуса, якими так гордився. Красуватись немає перед ким, а шукати отвір для приймання їжі поміж бурульок доволі важко. Довго розглядаємо справжні сліди велетенських ведмедів, що вдало пройшли повз нас. Однак це не усі перешкоди: інколи на нашій дорозі з'являються цілі озера між шматками криги, і тоді доводиться ставити намет і чекати їхнього замерзання. Врешті-решт, ми долаємо зону активного торосоутворення і можемо йти не з швидкістю 2 кілометри за добу.

Ми виходимо прямісінько у зону крижаних полів. Тепер життя точно не малина. Тут перешкоди наявні у всьому своєму різноманітті. Тепер не лише тороси, а й нові тріщини, напхані шматками криги. Це чомусь нагадує каструлю з пельменями (хочеться їсти). Ще гірше – молодий лід. Перебігання через нього схоже на азартну гру: програв той, хто не добіг і помер. Здалека такий лід схожий на завжди охайний газон біля Калуської гімназії (Івано-Франківська область), тому що при замерзанні солена вода залишає на поверхні висоти у вигляді кристаликів солі. За кольором цих наростів і криги можна визначити приблизну його товщину. Наступний крок – бити палицею. Якщо проламлюється лише з розмаху і усієї дурі – можна спробувати йти. Коли ти стаєш

на такий лід, він трішки прогинається під тобою, і у даль розходяться хвилики. Бігти по такому «газону» нереально, адже лижі застряють і зовсім не ковзають. Тому протягом усієї дороги ти уважно прислухаєшся до двох звуків: власного серця, що гепає десь у п'ятах, і криги, у надії, що власна вага не стане твоєю ж загибеллю.

16 березня виходимо до великого озера, перемішаного із кригою. Куди не кинь оком – усюди вода. Між двома берегами цього «озера» молодий лід близько 20 метрів шириною і 300 метрів довжиною. 300 метрів постійного страху. Ще за кольором визначаємо, що навіть моєму коту Васі йти по ньому було б небезпечно. Але відступати уже немає куди. Цей нетривкий місток постійно зміщується, натикаючись на інші уламки криги; він то розходиться, то знову зходиться з іншими шматками. Таким чином, у нас менше ніж півгодини до того часу, як навіть цей наш шлях перестане існувати.

Отже, півгодини на все про все. Мишко розмотує страхувальну мотузку і перебігає на інший бік, лід під ним гнеться, і враження, наче я не дихаю усі ці довгі хвилини. Потім по мотузці він перетягує санки вагою 90 кілограмів. Тягнути їх по цьому газону ой як не легко, але іншого виходу немає. Лід тріскається. Мій друг і усі речі з іншого боку озера, а я тут спостерігаю, як на очах зникає єдина стежка. Бачу, як Мишко провалюється по коліно у воду. Немає часу жахатись, я йду. Мотузка за щось



зачепилась і тому єдиний варіант не померти – повзти. Повзу оце я і думаю: якого біса я вивалився зі свого теплого ліжечка? Лікті провалюються у воду, виступає вода, що розтікається по кризі. Тепер я весь у воді, не знаю повзу я, чи вже пливу. Нарешті надійний лід, пристібаю лижі і біжу, як у дупу жале-ний. О боги, як я біг! Здавалось, що все тіло стиснулось у пульсуючий клубочок, що усім своїм єством не бажає торкатись ні до крижаного одягу, ні до власне льоду під ногами. Я біг у лижах, а не ковзав, все ще через той осточортілий газон. Нарешті берег. Оглядаюсь і бачу звичайне собі озеро на тому місці, де щойно доволі комічно з лижами у руках по-хробачому повз.

Поспішаю ставити намет: Мишка треба вигріти. Ставлю сам, не підпускаючи його, поки він бігає колами. Якщо його ноги змерзнуть у чоботах – прощай і ноги і чоботи. Через рівно 8 хвилин кричу йому, він забігає, скидає мокрі капці, розтирає уже давно сині ноги. Я ж біжу розбивати його підкладки зі взуття об санки, бо вони більше схожі на два бруски крижаного мила. Якщо їх вчасно не відбити, то просушити точно не вдасться. Переповнені подіями і трішки обігріті, ми б щасливо поснули... Але справа в тому, що не так воно вже й легко на полюсі, як і все загалом.

Вдома для того, щоб заснути, мені було достатньо прийняти горизонтальне положення. Тут же вам достаньно мати всього по два спальника і знати кілька простих кроків. Перед тим, як лягти, спальники необхідно добре побити, щоб зникнув внутрішній льодок. Потім обмести щіткою від шматочків і складатись у матрешку: зовнішній спальник, внутрішній спальник і начинка, тобто турист. Засинати одразу не дуже рекомендую, бо тільки через деякий час блискавки спальників розмерзнуть. Потім потрібно так розмістити фізіономію, щоб лід від твого дихання, що утвориться на ранок, не зробив це прямо на твоєму лиці. Тепер можна зігріватись власним теплом. Одна лише проблема, якщо хочеш змінити позу, то «наша пісня гарна,

починай спочатку...» З такими турботами ніч проходить непомітно.

Запам'ятайте: північний полюс не терпить ваших поблажок до самих себе. Якщо домовились іти 10 хвилин, то ніколи не 8 і трішечки. Завжди 10. Інакше ви ніколи не дійдете до кінця. Тут час уповільнюється. Вдома я десять хвилин міг варити собі каву. Тут вони за цілу вічність. Я рахую секунди до завершення відведеного часу. Кожного разу ввечері, коли записую свої пригоди за день, я ставлю собі за мету згадувати до запису красивий епіграф. Вже під час другого місяця я почав відчувати їх дефіцит. Навіть не так, у мене з'явилося наступне фундаментальне твердження: «Якщо у запису немає епіграфа – значить, він був нецензурним».

На початку квітня настав полярний день – сонце перестало взагалі заходити за горизонт. Температура піднялась до -35, хочете вірте, хочете – ні, але нам це здавалось справжньою весною. Ми це помітили одразу. Не так термометрами, як через те, що легше стало розрізати замерзлу ковбасу. Різати їжу легше, зате її тепер очевидно не вистачає. Ми постійно відчуваємо голод, навіть коли їмо. Тепер більшість моїх записів у щоденнику нагадують якісь ностальгічні записи товстунки: «Господи, яким прекрасним сьогодні був мій хлібчик». Немає навіть натяку на ситість.

Окрім цього, через сильний вітер і те, що ми подорожуємо уламками криги, які вільно плавають в океані, виникає маленький конфуз. Удень ми просуваємось вперед на 2 кілометри, «вночі» нас відносить на ту ж відстань назад. Отак, у борюваннях з природою в режимі «зомбі» (на якомусь автоматі), ми крихітними кроками рухаємось веред.

Останній тиждень характеризувався небаченою піднесеністю: замість звичного трьохзначного числа кілометрів до полюса, ми бачимо двохзначне. Кожний крок наближує нас до тієї мрії, що переслідувала ще зі школи, ще з дитячих енциклопедії типу «Юний ерудит». Ерудити, тримайтеся, я стою на краю світу!

Минулого тижня я повернувся з автономної лижної експедиції на Північний полюс. В Івано-Франківську весна і теплінь. А я все ще прокидаюся вночі у своєму ліжку для того, щоб перевірити, чи на місці мої фотографії з північного полюсу, які лежать на столику прямо біля носа. Все для того, щоб переконатись, що це був не прекрасний (хоч і небезпечний, холодний і голодний) сон, а дійсна дійсність.

P.S. Історія заснована на реальних подіях, взятих з особистих щоденників кількох підкорювачів півночі. Усі персонажі взяті з голови, хоч і роблять достовірні, аж ніяк не вигадані, речі.

Песа Козуб



Ціна успіху

И улыбайся всем как можно шире – они должны быть уверены, что ты холодная лицемерная сволочь.
(Виктор Пелевин «Empire V»)

Нам часто дорікають, що ми усміхаємося набагато рідше, аніж, наприклад, європейці чи американці. Мовляв, люди у нас зовсім непривітні, похмурі, замкнуті. Особливо, кажуть, це помітно у робочого персоналу і випадкових перехожих. Заходиш у магазин – а там похмура продавчиня навіть не замислюється, що, можливо, вона має усміхатися кожному з покупців; коли запитуєш дорогу, також не помітиш усміхненого обличчя, максимум – ввічливість.

Та чи справді це якась проблема, суттєвий недолік, що не дає нам «дотягнутися до європейського рівня»?

Ні. Як виявилось, ні. Просто ми різні, тому і мотиви усмішок у нас різні.

Насамперед, українці (а також росіяни, білоруси та ще деякі народи) не мають звички усміхатися просто із ввічливості. Більше того, нещира усмішка зветься у нас «дежурною» та вважається ознакою нещирості, лицемірства людини, сприймається виключно як негативна риса. Навіть фраза «Він усміхнувся просто з ввічливості» несе аж ніяк не позитивне забарвлення, вона говорить про те, що хтось не хоче показувати свої справжні емоції, а це десь поруч із бажанням образити. Усмішка у нашому

світогляді має відображати справжній внутрішній стан людини, а також (що ще важливіше) реальні позитивні емоції до того, кому усміхаються. Тобто це щирий прояв щирої радості, а не просто мімічний жест для галочки, ми не усміхаємося аби кому. Саме з цієї причини обличчя продавчині і не змінюється, коли до крамниці заходить абсолютно незнайома їй людина – покупець. Коли ж та сама продавчиня бачить свою подругу/знайому, вона обов'язково усміхнеться їй.

До речі, ми рідко коли усміхаємося під час якоїсь роботи, коли зайняті своєю справою. Саме тому продавці не усміхаються покупцям, офіціанти – відвідувачам, і так далі. Хоча зараз це явище поступово зникає під впливом західної культури, де гарний настрій є невід'ємною частиною етикету, і вже тепер, наприклад, у кафе легше знайти привітного офіціанта, аніж неусміхненого. Проте наскільки ця усмішка щира – можна лише здогадуватися.

Ще один цікавий факт: якщо не брати до уваги ось ці «професійні» (дежурні) усмішки, то важливою відмінністю між емоціями нашими та, скажімо, американськими, є те, що наша усмішка часто ототожнюється зі сміхом. Наприклад, коли у відповідь на якусь розповідь свого знайомого



усміхнетеся, то можете почути щось на кшталт: «Що тут смішного?», «Чому ти смієшся?» Тобто іноді усмішка і сміх у нас настільки пов'язані, що тут вже точно не може йти мова про нещирість. І це, як на мене, прекрасно.

Так склалося, що причина радощів має бути зрозумілою оточуючим, інакше не уникнути здивування та горезвісного коментаря «Сміх без причини – ознака дурачини». До речі, цей російський вислів не має аналогів у інших мовах, хіба що переклади, які чомусь незрозумілі європейцям чи американцям.

У нашій культурі також цікавою особливістю є те, що усміхатися прийнято не у будь-якій ситуації. Наприклад, ми ніколи не зробимо це поруч із людиною, яка має якісь проблеми, якій важко або боляче. Усмішка має бути не тільки щирою, а й доречною, тобто відповідати ситуації, а також бути схваленою оточуючими.

Також ми, на відміну від далеких західних сусідів, рідко усміхаємося у відповідь, тому що ні-ні, а проскочить думка: «Він подивився на мене і усміхнувся... Чи не сміється він з мене? Боже, у мене щось не так із зачіскою, светром, взуттям?..» До того ж у нас не прийнято усміхатися,

коли випадково зустрічаєшся з кимось поглядом, ми просто відводимо очі. І все це легко пояснюється нашим світоглядом, у якому усмішка – це знак *особистої симпатії*, яка просто не може виникнути до незнайомої людини. Хоча б з цієї причини не варто вішати на людей у метро ярлик «вічно-похмурий-і-непривітний», можливо, кожен з них насправді дуже весела людина.

Отже, якщо підсумувати: я зовсім не виправдовую людей, які все життя ходять смурні, ніколи не усміхаються на вулиці та взагалі вважають радість зайвою емоцією. Я впевнена, що усміхатися потрібно якомога частіше, проте робити це не з ввічливості, не щоб сподобатись, а щиро, у першу чергу щиро. Усмішка має бути не метою, а засобом передати свій гарний настрій комусь іще. Також я проти «зрівнялівки» на кшталт: «Ось у них всі такі привітні, а у на-а-ас...», тому що потрібно усвідомлювати різницю між цими достатньо конкретними «ними» і «нами», різницю історії, менталітету, культури, звичок. Різницю усмішок. І знаєте, мені наші більше до душі. Тому що якщо мені усміхнеться людина, яка завжди похмура – уявляєте, яка ціна такої усмішки?

Ірина Звездовська



Енциклопедії власного життя

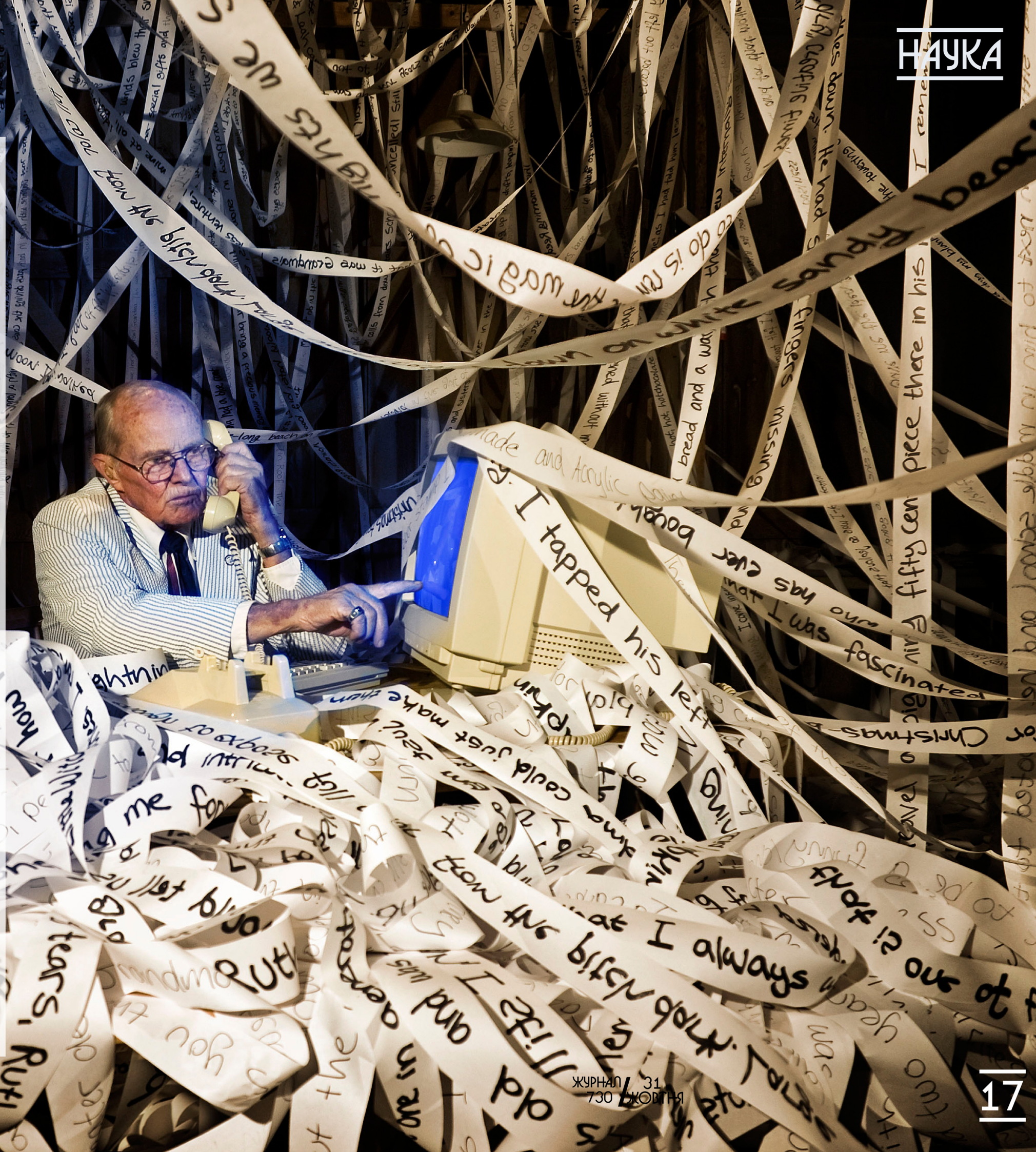
Бажаете мати якісь надздібності? Часто люди, наділені ними, живуть серед нас, а їхні вміння позначаються конкретними медичними термінами. От ви, наприклад, пам'ятаєте, скільки уроків пропустили у 9 класі? А якого кольору була краватка президента під час новорічного звернення 11 років тому? Можете похвилинно переказати 18 жовтня 2010? Навряд. Але є люди, які без усяких мнемонічних методик можуть з легкістю розповісти набагато більше. Гіпертимезія – так називається їх здібність, феноменальна автобіографічна пам'ять.

Джилл Прайс пам'ятає кожен день свого життя починаючи з 14-ти річного віку у найменших подробицях. Саме її історія поклала початок вивченню цього феномену. У 2006 році жінка звернулася по допомогу до вчених з Каліфорнійського університету. Скептицизм науковців розтанув, щойно «пацієнтці» вдалося переказати кілька телешоу, що вийшли у день смерті Елвіса Преслі. Переказати телешоу 29-річної давності! Потім місіс Прайс ще й виправила кілька помилок в історичних альманахах, за якими її перевіряли. Лі-

ків від нав'язливих спогадів жінці не дали, але вигадали термін «гіпертимезія» і визнали Джилл першим доведеним прикладом унікальної пам'яті.

Для всіх, кому цікава доля цих унікальних людей, британці зняли цілий документальний фільм – «Хлопець, що не може забути» про Ауреліана Хеймана, який пам'ятає всі події, що трапилися з ним починаючи з 10 років. Всього ж у світі зафіксовано до 50 випадків такої аномалії. Як правило, здібності починають проявлятися у підлітковому віці, проте є й випадки, коли люди пам'ятають період підгузок та повзунків. До виявлення таких прецедентів вважалося, що у дітей до 2 років взагалі немає спогадів. Тож чи варто казати, що люди хворі на гіпертимезію є справжньою знахідкою для дослідження людської пам'яті. Але, на жаль, це одна з небагатьох галузей, де їхні здібності можуть згодитися.

Хоча при думці про надлюдську пам'ять одразу виникає мільйон можливостей для використання такої геніальності, ці здогадки мають мало спільного з реальністю. Люди, що страждають гіпертимезією, не працюють у NASA і не отримують Нобелів-



ську премію щороку. «Чому я всього-на-всього офіціантка, так? Запам'ятовувати все підряд не означає все розуміти», – роз'яснює особливості захворювання героїня серіалу «Хаус» (12 серія 7 сезон). Пам'ять таких людей не схожа на бібліотеку Конгресу США, за «структурою» це скоріше кімната на вимогу. Крім того, наповнена не фактами, а саме спогадами. Експерти з власного життя і тої невеликої частини всесвіту, яка з ним якось перетнулася. Навіть для написання історії цим не завжди можна користуватися, адже спогади, як і думки, суб'єктивні. Остаточно стираємо знак рівності між інтелектом та пам'яттю згадуючи слова Альберта Ейнштейна: «Навіщо мені щось запам'ятовувати, якщо я можу легко подивитися це в книзі». Ну або в інтернеті.

Причину ж виникнення таких унікальних здібностей учені досі не виявили. Вона може критися у збільшенні певних частин мозку. Інша версія полягає в тому, що гіпертимезію можна вважати різновидом неврозу нав'язливих станів. Тобто такі люди до абсурду заціклені на собі, вони колекціонують власні спогади.

Як і будь-яка надздібність, навіть така сумнівна, гіпертимезія має і «темну сторону сили». З роками люди все менше живуть у реальності та все більше потопують у спогадах. Образи виникають у їхній

уяві самі по собі, їх потік неможливо спинити. Уявімо, що 20 серпня у вас трапилося щось хороше. Отож, коли ви зустрічаєте десь цю дату, ви зупиняєтеся, на хвилину віддаєтеся спогадам, можливо, усміхаєтесь, і крокуєте далі. А тепер уявімо, що ви згадуєте ВСІ 20-ті серпня у вашому житті. Їх було 15, 20, можливо 45. Номери автобусів, прогнози погоди, телефонні дзвінки, сніданки, обіди, вечери та пісні, що грали по радіо. Всі предмети, смаки, запахи викликають мільйон асоціацій. При цьому люди ще й примудряються не збожеволіти.

Ще одна непогана річ, недосажна хворим на гіпертимезію, – вміння забувати. Так-так, дуже корисна річ. Вона звільняє наш мозок від непотрібної інформації. А ще дозволяє пробачати, стирати, маскувати та притупляти все погане, залишаючи лише світлі спогади. Ідеальних людей не буває, а тому саме це дозволяє нам будувати відносини. Якби ми дивилися на людей і бачили б усі образи, сварки, непорозуміння, ми були б самотні, дуже самотні. Тож сумнівним даром виглядає така суперпам'ять, хоч і прокляттям її назвати важко. Як і будь-яка аномалія, гіпертимезія виглядає як погано виконане джином бажання. Так, ви запам'ятаєте не 250 облич за життя, як усі, а кілька тисяч, але користі від такої ненормальності ні вам, ні світу не додається.

Вероніка Пучька





Breaking the habit

Якщо через дивні звички ви підозрюєте себе у ненормальності, та, більше того, намагаєтеся з ними боротися, — киньте цю справу і не витрачайте даремно час. Як не всі, то переважаюча більшість великих людей, які зробили для людства щось-таки корисне, мали дивні (читай «божевільні») звички. І якщо ви досі не помітили за собою якихось проявів геніальності, то, можливо, ще просто не час.

Звідки Саттвагор Гап черпав свою екстравагантність? Творець називав причиною «післяполудневий відпочинок з ключем», або «секундну сієсту», яка заміняла йому банальний пообідній сон. Художник сидав у крісло, затиснувши між великим і вказівним пальцями лівої руки великий мідний ключ. Поруч з лівою ногою ставилася перевернута металева миска. У цій позиції слід було засинати, і тільки-но мета досягалася — ключ падав з розтиснутої руки. Лунав дзвін, і Дали прокидався. Він запевняв, що секундний сон неймовірно освіжає, надихає і дарує приголомшливі образи.
Рейтинг дивності: 4/5

Наполеон Бонапарт прославився своєю маніакальною любов'ю до гарячих ванн. У мирний час він міг приймати ванну декілька разів на день, а спеціальний слуга постійно стежив за тим, щоб вода в ній була необхідної температури. Наполеон відмокав не менше години, але не просто грався качечкою, а писав листи та навіть приймав відвідувачів. У воєнний час під рукою Бонапарта завжди була похідна ванна, в той час як більшість солдат милися в річках. Під кінець життя на острові Святої Єлени позбавлений влади імператор майже весь день проводив у гарячій воді. Це вам не якась там Сибір.
Рейтинг дивності: 5/5

Альберт Ейнштейн, на відмінну від модників у сандалях, не носив шкарпеток. У липні 2006 року була оприлюднена колекція особистих листів ученого, у яких він зізнається в цьому маленькому дивацтві дружині: «Навіть у випадках, що вимагають найбільшої урочистості, я обходився без шкарпеток і приховував цю відсутність цивілізованості під високими черевиками». Задумайтеся, можливо, саме вони стримують вашу геніальність.
Рейтинг дивності: 4/5

Лев Давидович Пандау, нобелівський лауреат в області фізики, постійно цитував жарти, стиль яких зовсім не притаманний людям його рангу.

«Варто було мені обмовитись, що я їду в Анапу, як він відповідав: "Надену я чорну шапку, поеду я в город Анапу, там буду лежати на песку, в своїй непонятній тоске. В тебе, о морская пучина, погибнет роскошный мужчина, который лежал на песке в своей непонятной тоске..."», — згадує Майя Бессараб. Але імпровізовані стендапи не вичерпували запас гострих фраз серйозного вченого: улітку на дачі Лев Давидович полюбляв розкладати пасьянси, особливо такі, де треба проранжувати варіанти. Навіть найскладніші в нього завжди складалися. «Це вам не фізикою займатися. Тут думати треба!», — говорив він.
Рейтинг дивності: 3/5

Бенджамін Франклін вважав за краще працювати у ванній. Тут президент США писав свої наукові та публіцистичні статті і навіть Декларацію незалежності США (рукописи не тонуть?). Також Бенджамін вважав дуже корисними повітряні ванни, тобто він попросту сидів голяка. Любив, так би мовити, щоб думкам нічого не перешкоджало.
Рейтинг дивності: 5/5

Відомий англійський письменник **Чарльз Діккенс** полюбляв морги. Ні, нічого протизаконного, просто «якась незрима сила тягне мене в морг», — писав автор. У яке б місто він не приїжджав, першим ділом обходив не ресторани чи театри, а всі морги. У цьому місці, де холоде душа і тіло, письменник міг перебувати годинами, «милючись» трупами. Почуття, яке опановувало його в такі моменти, він називав «привабливістю огидного». Рейтинг дивності: 5/5

Не менш відомий письменник **Федір Достоєвський** відзначався безпардонним інтересом до людей. Він не просто любив знайомитися з новими людьми, письменник часто розмовляв з випадковими перехожими, постійно виступаючи модератором діалогу. Достоєвський випитував співрозмовника про все на світі й дивився йому прямо в очі. Таким чином хитрий письменник збирав матеріал для майбутніх книг, формував образи героїв і добре економив на авторському праві та ідеях. Рейтинг дивності: 3/5

Марія Бондаренко

А якщо через свою дивність ви вважаєте себе невдахою, то знайте:

- Коли **Марконі** придумав радіо й розповідав своїм друзям, що буде передавати слова на відстані по повітрю, вони вирішили, що той божевільний, і відвели генія до психіатра.

- **Моцарту** імператор Фердинанд сказав, що в його «Весілі Фігаро» «занадто мало шуму і занадто багато нот».

- **Менделєєв** мав трійку з хімії.

- **Уолт Дісней** був звільнений з газети за браком ідей.

- Наставник **Едісона** говорив про нього, що той дурний і нічого не може вивчити.

- Батько **Родена**, великого скульптора, говорив: «У мене син — ідіот. Він тричі не вступив до школи мистецтв».

Кожного разу, коли ви вважаєте себе тим, у кого в цьому житті нічого не виходить, згадуйте про цих «лузерів», що не змінили себе, але змінили світ.



Інна Певченко

ВМІННЯ РОЗУМІТИ

Людство знає багато шкідливих звичок, що тим чи іншим шляхом перешкоджають або сповільнюють розумовий розвиток людини. В основному це пов'язано з виникненням залежності від певних речовин. Але, як то кажуть, «в ложці – ліки, в чашці – отрута»; якщо це не ціаністий калій, звичайно. Але хочемо ми чи ні, але саме так функціонує наш організм: при нерегулярному отриманні малих доз організм сприймає «ліки» як допомогу та продовжує свою життєдіяльність, ставши лише сильніше від отримання нових елементів. Але допомога не може бути постійною, інакше це означає, що ми повністю знімаємо функцію боротьби з організму, віддаючи її чомусь ззовні. Так, людина, що п'є каву кожного ранку протягом декількох років, буде почувати себе набагато гірше без ароматного напою, аніж той, хто його ніколи і не пив.

Та найгіршою шкідливою звичкою нашого століття стала не кава, не алкоголь та не тютюн, хоча це також серйозні проблеми. Мова йде про дещо, що здається навіть корисним. Це кров сучасної епохи – інформація.

Точніше, у шкідливій звичці надлишкового її споживання. Чого ж шкідливого, скажете ви, у надлишку інформації? Вона ж як їжа для мозку. І якщо хтось гарно її засвоює, перетворюючи поглинуті речовини в сильне та гарне

тіло, то комусь треба на це набити багато більше часу; але цим нехтують, продовжуючи поглинати все нове та нове, а надлишок відкладається в бридко звисаючих кілограмах цілюлиту. Гадаєте, з мозком не так? Аби ж то.

Ми не будемо говорити про унікумів, що мають фотографічну пам'ять, наша мова буде йти про абсолютно звичайних та максимально (не)стандартних осіб. Є люди, що годинами гортають стрічку вконтакті, фейсбуці або в інших мережах, запам'ятовуючи тонни непотребу про якісь «цікаві», «незвичайні» випадки з життя, смішні картинки, нові мему, «(псевдо)філософські цитати» без контексту та багато іншого. Це вбивство часу багато для кого має першочерговий пріоритет, коли з'являється вільна хвилинка. Не зробити щось корисне, не робити реальні плани, не замислюватись над справді серйозними речами, а саме ковтати непотрібні об'єми поверхневої інформації.

Існує також і досить немаленька категорія населення, які «читають». Останнім часом, перебуваючи у метро, я часто бачу читаючих людей. «Добре, що люди читають», - кажуть одні. Краще б не читали – кажу я. Накопичення інформації ще не означає інтелект. Енциклопедії та довідники все одно знають більше. Справжній розум – це вміння мислити. Книги – це зашифрований чи, краще сказати, заархіво-

ваний життєвий досвід. Вміння цей досвід розархівувати, зрозуміти, видозмінити та використати – це і означає інтелект. Потрібно зважати на те, що ніхто точно не знає, скільки з прочитаної книги засвоєно корисної інформації.

З мене часто сміються друзі, що я деякі книги читаю по 20 сторінок за годину. Читати швидко = читати добре: ще один беззмістовний стереотип. Мені згадується передмова до однієї книги не останнього німецького філософа. Там писав він, що «...вона (мова була про філологію) вчить нас читати добре, тобто повільно, вдивляючись до глибини суті, слідкуючи за послідовністю думок, знаходячи натяки, та бачачи усю ідею книги немовби через відчинені двері...»

Більшість гідних книг автори писали, викладаючись на повну, даруючи своїм витворам душу не для того, щоб такі «інтелектуали» прочитали раз з метою похвалитись, які вони розумні книги читають. Справжнє розуміння текстів змінює людей. Ви пізнаєте автора, його думки, ідеї, мрії, емоції, а не лише «цікаву історію». В останньому випадку вистачило б прочитати і короткий зміст на Вікіпедії чи на веб-сайтах для школярів.

Інформація... При її надзвичай-

ній доступності вона стала найкращим антидепресантом та найбезпечнішим, з першого погляду, наркотиком. Змістовна інформація, що отримується довго, розуміння якої потребує уваги, часу, сил втрачає свою вагу, вона стає непотрібною. А навіщо: можна отримати в десять разів більше, не докладаючи зусиль.

Як відомо, художник – дзеркало глядача. Тож те, як ми дивимось на товар, впливає на те, який товар для нас роблять.

Люди ковтають інформацію без упину, не встигають переварити та вже тягнуться за новою порцією. Але мало кому відомо, що, якщо зачекати трохи, поки інформація побуде у вашій голові, допоки логіка її повністю розчепить на малесенькі відповіді та вибудує нові питання, систематизує усе та виставить на полиці – то ви отримаєте набагато більше користі, аніж запхавши до голови нового матеріалу. Але це не стосується стрічок новин з соціальних мереж: інформація про те, де ваш знайомий провів уікенд взагалі не мала б бути у вашій голові. Усі хочуть здаватися чимось більшим, аніж вони є. Для цього «наче читають», «наче розуміють». Навіщо прикидатись? Спробуйте бути більшим: це цікавіше.

Максим Романов

Писати так, щоб пюджати сподобалось

Леся Козуб – головний редактор електронного журналу «730». Їй, студентці 2 курсу Інституту журналістики, вдалось створити видання, яке менш, ніж за півроку, встигло завоювати прихильність сотень українських студентів та школярів. Леся розповіла про історію народження журналу, перспективи його розвитку та про те, чому він є «журналістикою лузерів».

ЯК ВИНИК ЖУРНАЛ «730»?

Спершу це було як завдання з одного із наших предметів в Інституті Журналістики. Але, коли на перших 20 хвилинах пари нам сказали: «Придумайте за 20 хв. концепцію, назву, розподіліть посади», – воно не здавалось якимось реальним. Не було відчуття, що ми, першокурсники зараз будемо робити журнал. Я пам'ятаю момент, коли ми сиділи перелякані, ще нормально не вивчили один одного. І всі такі: «А хто буде головним редактором?». І з одного боку, коли ти скажеш: «Я хочу», – ти будеш нескромною падлюкою. А з іншого, якщо не кажеш, у тебе, можливо, вже ніколи не буде шансу зробити чогось такого.

ЯКОЮ БУЛА КОНЦЕПЦІЯ ЖУРНАЛУ НА ПОЧАТКУ?

По суті, концепція у назві. «730» – це кількість стипендії. І ми подумали: чого б не зробити журнал, який розказав би як може студент якісно прожити на свою стипендію. Бо мені особисто моєї стипендії вистачає...ні на що (сміється). На їжу, одяг і все. А якось культурно розвиватись, сходити в кіно – я просто гублюсь. І так усі приїжджі студенти. З моєї команди майже усі були киянами, і я зрозуміла, що більшість кияни, чесно кажучи, самі не знають, що де є. І ми вирішили розподілити по рубрикам «їжа» і т.д. заклади, які доступні студентам і одночасно яскраві.

ІЗ ЧАСОМ РЕДАКЦІЙНИЙ СКЛАД ТВОГО ЖУРНАЛУ ЗМІНИВСЯ. ЯК ТИ ОБИРАЛА ДО НЬОГО ЖУРНАЛІСТІВ?

Насправді, перша команда мого «730»

була таким трохи невдалим експериментом, бо нас розгруппували просто пальцем в небо. Ми сіли так, як сиділи зазвичай на парах, і я не усвідомлювала, що нам разом доведеться робити журнал. Коли закінчилось завдання, і я вирішила продовжити 730, відібрала людей, яких мала змогу почитати, або в яких бачила щось особливе, якийсь незвичний світогляд. Просто хотілося зібрати людей, які не будуть ставити тобі палиці в колеса, а будуть робити твій журнал кращим разом з тобою. Тим паче, що я не маю чим їх заохочувати. Ні матеріально, ні якимсь іншим чином. Тому все тримається на повазі. Або на бажанні висвітлитись перед аудиторією і не писати «в стіл». Тож, з 11-ого номеру сформувалась нова команда «730» – 12 журналістів.

ЧИ ЗМІНИЛАСЯ КОНЦЕПЦІЯ ПІСЛЯ ЗМІНИ СКЛАДУ?

Власне, і перед зміною складу вона кілька разів змінювалася. Була дуже велика дискусія у «730», бо я зрозуміла що концепція стосовно грошей...вона глуха. Тобто, ми зосередимось на підсумовуванні і будемо якимось калькулятором. Тому ще десь на номері 6-ому у «730» відбулась маленька революція. У нас тоді був слоган: «Хто бідний студент, той нас не читав». Ми вирішили зробити «730» як журнал для студентів, для молоді. А згодом, коли змінилася команда, з'явилось значно більше яскравіших людей, яскравіших ідей, ми поміняли слоган: «730 – журнал для розумної молоді». Бо ми зрозуміли, що не можемо обмежуватись лише студентською аудиторією. Нас читає багато людей до 30 і школярів теж.

- ЯК САМЕ ВПЛИВАЄ КРИТИКА ЧИТАЧІВ НА ЖУРНАЛ?

- В нас є кілька постійних читачів, які завжди втручаються в процес «730», бо ми сказали їм: «Якщо вам щось не подобається – висловлюйте, і ми будемо змінювати». І ми реально журнал, який змінювався. Порівняти 1-ий і 19-ий номер – це просто велетенська еволюція, революція – навіть не знаю як це назвати. Ми розвивались за допомогою читачів. Переважно, якщо матеріал не подобається більшості, і якщо він не подобався мені, то ми в особистій розмові із журналістом обговорюємо чому так сталося. Або йому не вистачило часу, щоб нормально попрацювати над матеріалом, або він не дослухався до моїх порад, до порад коректора. І коли ти даєш йому, так би мовити, копняк, ця людина якось мотивується. Так що я навіть рада, коли нас критикують.

- ЧИМ «730» ВІДРІЗНЯЄТЬСЯ ВІД ІНШИХ СТУДЕНТСЬКИХ ЖУРНАЛІВ, ЖУРНАЛІВ ВЗАГАЛІ?

- Нам пишуть, що нас читають, бо ми не схожі на інших. Бо ми – нетипово-некласична журналістика. Не з того боку, що ми пишемо якусь жовту пресу, ми ніколи не скандалимо, в нас немає анекдотів про сексизм. Якщо є гумор, то це якийсь сарказм, з якого людина посміється, бо вона розумна. Якщо людина не достатньо інтелектуальна, то деяких матеріалів вона просто не зрозуміє. Ми пишемо про ті теми, які людей завжди цікавили, але їм було лінь шукати відповідь. А ми знаходимо відповідь, ми копаємось і пишемо в легкій доступній формі. Ми і самі студенти, тому нам легко писати для студентів. В нас єдиний стандарт у «730»: пиши цікаво. Пиши так, щоб людям сподобалось. Про те, що людям подобається і подобається тобі.

- ЯКИМ ВИ УЯВЛЯЄТЕ МАЙБУТНЄ «730»?

- Коли я не фантазую, мені важко уявити «730» на прилавках. Важко уявити, бо мені доведеться бути не тільки редактором, а й менеджером, домовлятися про поставки, ходити в книгарні. Був момент, коли ми хотіли переходити в друк. Був момент, коли я хотіла офіційно оформлювати «730» як засіб масової інформації. І почалось: 1000 і 1 податок лише за оформлення. Коли я офіційно хотіла най-

няти своїх журналістів на роботу, то там треба обов'язково виплачувати мінімальну зарплатню. Звідки брати гроші?

Але коли я фантазую, я хочу щоб «730» десь за півроку (якщо ми розвиватимемось такими темпами) назбирало собі 5 тис. підписників. Тоді ми таки осилимо тираж у тисячу-дві примірників і запропонуємо себе наприклад книгарні «Є». Хочеться, щоб люди його читали в друкованому варіанті, бо в електронному він якийсь мертвий.

- ОТЖЕ, ВИ ХОЧЕТЕ ПЕРЕЙТИ ДО ДРУКОВАНОГО ВАРІАНТУ, АЛЕ БЕЗ КОМЕРЦІЙНОЇ ОСНОВИ, ТОБТО ПРИБУТКУ?

- Ми думали так: якщо собівартість номера буде десь 25 гривень, то ми додаємо 2 гривні зверху. Але ці 2 гривні не даємо журналісту в кишеню, а відкладаємо і за цей кошт друкуємо наступний випуск. І так, хоч трошки відкладаючи, ми зможемо самих себе забезпечувати. І в перспективі ми навіть зможемо запропонувати журналістам стабільну роботу. Бо їм банально потрібна трудова книжка і якесь підтвердження, що вони вже мають досвід журналіста. Це рожеві мрії, але якщо це станеться – я стану найщасливішою людиною в світі. Яка ні з чого, з пустого листочка, з пустого університетського завдання зробила журнал, який можна помацати.

- ЯК ВИ ГАДАЄТЕ, НАСКІЛЬКИ КОРИСНИМ У МАЙБУТНЬОМУ ДЛЯ ВАС БУДЕ ДОСВІД РОБОТИ У «730»?

- Мені здається, що головний мінус «730» у тому, що ми дуже розпестились. Ми пишемо те, що нам цінне. Наш викладач, Костянтин Сергійович Шендировський, каже: «Перестаньте писати про те, що вам подобається - пишіть про те, що треба». А ми так не можемо. Я так не можу. Я не отримую від цього задоволення.

Коли «730» закінчиться, а він обов'язково закінчиться, у нас буде велетенська база матеріалів, яку ми зможемо показати у випадку співбесіди. І взагалі, ти можеш ними мамі похвалитися. А якщо нас колись критикуватимуть солідні ЗМІ, якщо я колись принесу на своє майбутнє робоче місце мій журнал, і його там розкритикують, то окей. Бо це не журналістика. Це журналістика ізгоїв. Це журналістика лузерів, які не хочуть писати так, як треба. А хочуть писати так, як хочуть. І хто сказав, що так гірше?

Марина Микетягзе



ШУКАЄМО НАТХНЕННЯ У ВА-
ШИХ ВІДГУКАХ. НАДСИЛАЙТЕ ЇХ
В НАШУ ГРУПУ, АБО ОСОБИСТО
РЕДАТКОРУ.

ОКРЕМА **ПОДЯКА** ЗА ПІДТРИМКУ
ВСЬОГО УКРАЇНСЬКОГО, РАЗОМ З
ТИМ І «730», **ТОЛОЦІ «ГУРТОМ»**.
ЧЕРЕЗ ЇХНЮ НЕВДЯЧНУ ПРАЦЮ
НАС МОЖНА ШУКАТИ НА САЙТІ ТА
ЗАВАНТАЖУВАТИ АРХІВОМ.

п'ятьмю. п'ятьмю.
робити

«730»

Заснований 25 лютого 2014 року
№20, 31 жовтня 2014 року
Головний редактор: Леся Козуб
Літ. Редактор: Ірина Звездовська

Дизайнери: Леся Козуб,
Ніна Коробко.
Адреса видавництва: м. Київ,
вул. Мельникова, 36/1

Номер підписаний до друку 31.10.2014
Автори несуть відповідальність за
достовірність інформації.
Creative Commons(cc)